

Kiek sveria mokinio kuprinė?



Taisyklinga kūno laikysena – tai išorinio grožio ir vidinės darnos atspindys. Ji sudaro optimalias sąlygas krūtinės ląstos, dubens, galūnių kaulų ir vidaus organų vystymuisi ir veiklai. Todėl jos formavimu būtina rūpintis nuo pat vaikystės. Netaisyklinga kūno laikysena retai būna įgimta, jai įtaką daro netinkama aplinka: kai vaikas miega minkštoje lovoje su aukštomis pagalvėmis, sėdi persikreipęs, per mažai juda arba dirba tokius darbus, kurių krūvis neatitinka vaiko amžiui būdingų morfologinių ir fiziologinių ypatumų. Įvairių šalių mokslininkų tyrimais įrodyta per daug sveriančių ar netinkamai nešiojamų kuprinių įtaka kaklo, pečių, nugaros skausmų, pasunkėjusio kvėpavimo bei netaisyklingos laikysenos vystymuisi.

Visoje Lietuvoje skeleto – raumenų sistemos sutrikimai užima pirmąją vietą tarp visų sutrikimų, nustatomų profilaktinio sveikatos patikrinimo metu.. Taigi viena iš galimų netaisyklingos laikysenos atsiradimo priežasčių – per sunkios mokyklinės kuprinės, bei netaisyklingas jų nešiojimas. Reikalavimai mokyklinėms kuprinėms išdėstyti Lietuvos higienos normoje *HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“*, kurioje pažymima, kad draudžiama gamintojui kuprinę vadinti mokykline kuprine, jei ji neatitinka mokyklinei kuprinei keliamų reikalavimų. Yra pastebėta, dažna kuprinių svorio viršijimo priežastis tampa nereikalingų daiktų nešimasis į mokyklą: per daug vadovėlių, sportinė apranga ir kiti tai dienai nereikalingi daiktai. Todėl pirmiausia tėveliai raginami atkreipti dėmesį ir stebėti ką vaikučiai nešasi kuprinėje.

Primename pagrindinius reikalavimus keliamus mokyklinėms kuprinėms:

- Į mokyklą daiktus neštis tik mokyklinėje kuprinėje.
- Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau moksleivio juosmens.
- Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno svorio
- Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno svorio.
- Kuprinėje turi būti tik tą dieną reikalingi daiktai.
- Nešant kuprinę, visada užsidėti diržus ant abiejų pečių; diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per laisvi
- Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Audra Bertašienė